




令和7年度    江東区立大島中学校

日	主食	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	とうもろこしご飯	モウカザメのフライ 野菜と蒟蒻のピリカ煮 かきたま汁	牛乳 よしきりぎめ たまご 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 なたね油 板こんにやく じゃがいも 上白糖 片栗粉	ホールコーン ごぼう 人参 さやいんげん えのきたけ ねぎ 江戸菜	812 kcal 36.5 g
2 水	はちみつレモントースト	鶏肉のブラウンシチュー ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム ひよこまめ(乾) まぐろ缶詰	食パン マーガリン はちみつ なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 ごま油	レモン汁 玉葱 人参 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	787 kcal 31.7 g
3 木	ご飯	メルルーサの南蛮漬け ゆで野菜(味噌ドレ) 冬瓜のすり流し	牛乳 メルルーサ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油	しょうが 玉葱 人参 キャベツ 江戸菜 もやし とうがん	757 kcal 30.6 g
4 金	なすと豆のドライカレー	じゃが芋とコーンのサラダ 美生柑	牛乳 豚ひき肉 いんげんまめ(乾)	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにくしょうが 玉葱 人参 セロリ なす キャベツ きゅうり ホールコーン パレンシアオレンジ	846 kcal 27.0 g
5 土	ご飯	豆腐の中華煮 ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚肩肉 木綿豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 白ごま	にんにくしょうが 人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 にら きゅうり もやし	856 kcal 36.0 g
7 月	ちらしずし 	ししゃもの石垣揚げ おひたし 七夕そうめん汁	牛乳 油揚げ たまご きざみのり 持ちししゃも 粉かつお 鶏むね肉 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 上白糖 なたね油 大豆油 薄力粉 白ごま 黒ごま 麩 そうめん(乾)	人参 かんぴょう(乾) 干し椎茸 れんこん さやいんげん 白菜 江戸菜 もやし ねぎ オクラ	789 kcal 32.2 g
8 火	ご飯	うずら卵入りかぼちゃコロッケ キャベツのガーリックドレッシング めかたま汁	牛乳 豚ひき肉 脱脂粉乳 うずら卵水煮缶 絹ごし豆腐 たまご めかぶわかめ	精白米 大豆油 なたね油 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 片栗粉	玉葱 人参 西洋かぼちゃ キャベツ にんにく ねぎ	895 kcal 29.1 g
9 水	ご飯 ふりかけ(おかか)	トマト肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 粉かつお あおのり 豚肩肉 油揚げ	精白米 白ごま なたね油 じゃがいも 上白糖 ごま油	人参 玉葱 トマトホール缶 グリーンピース もやし キャベツ	798 kcal 27.9 g
10 木	炒めジャージャー麺	スパイシーポテトビーンズ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) たまご	なたね油 中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 白ごま 大豆油 じゃがいも	にんにくしょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり ホールコーン クリームコーン缶 江戸菜	774 kcal 31.5 g
14 月	キムチ炒飯	もやしとわかめのゴマ醤油 春雨スープ	牛乳 豚肩肉 たまご わかめ 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 白ごま ごま油 上白糖 緑豆春雨	しょうが にんにく 人参 白菜 白菜(キムチ漬け) にら ねぎ もやし 江戸菜 干し椎茸	745 kcal 26.7 g
15 火	ご飯	タラのチリソース 粉ふき芋 具だくさん味噌汁	牛乳 すけとうだら 油揚げ	精白米 大豆油 片栗粉 ごま油 上白糖 じゃがいも	にんにくしょうが ねぎ 人参 キャベツ もやし 江戸菜	784 kcal 31.0 g
16 水	セサミトースト	トマトクリームシチュー 大豆入りゆで野菜	牛乳 鶏むね肉 生クリーム 大豆(乾)	食パン マーガリン なたね油 グラニュー糖 白ごま ごま油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	玉葱 人参 ぶなしめじ エリンギ トマトホール缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	762 kcal 31.1 g
17 木	タコライス 	人参しりしり 卵入りもずくスープ パインゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ もずく プロセスチーズ まぐろ缶詰 たまご 木綿豆腐 エースアガー	精白米 なたね油 上白糖 パン粉 片栗粉	玉葱 セロリ にんにくもやし トマトホール缶 キャベツ 人参 ねぎ 江戸菜 パインジュース パイン缶	838 kcal 36.1 g
18 金	スパゲティなす入りミートソース	ローストポテト ツナ入りゆで野菜	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ まぐろ缶詰	スパゲッティ なたね油 薄力粉 じゃがいも バター マーガリン ごま油 上白糖	にんにく セロリ 玉葱 人参 えのきたけ ぶなしめじ なす トマトホール缶 トマトペースト キャベツ きゅうり	800 kcal 32.4 g
 						
25 月	夏野菜カレーライス	揚げポテトのハーブサラダ 梨	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 大豆油 はちみつ	にんにくしょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 西洋かぼちゃ なす さやいんげん とうもろこし キャベツ きゅうり なし	899 kcal 26.9 g
26 火	ご飯	麻婆豆腐 わかめと卵のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 わかめ たまご	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉	にんにくしょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にら 冷凍みかん	883 kcal 38.9 g
27 水	♪味噌ラーメン 《リクエスト献立》	青のりポテトビーンズ 揚げわんたん入りサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) あおのり	なたね油 中華めん ごま油 大豆油 じゃがいも 上白糖 白ごま ワンタンの皮	にんにくしょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン ねぎ にら	784 kcal 28.9 g
28 木	ご飯	さわらの照り焼き じゃが芋のキンピラ炒め 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 さわら 豚肩肉 油揚げ 豆乳	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 つきこんにやく 大豆油 じゃがいも 白ごま 板こんにやく	しょうが 人参 ごぼう 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	863 kcal 36.4 g
29 金	コーン卵マヨトースト	ポークシチュー ツナとまわかめのサラダ	牛乳 たまご ロースハム ピザ用チーズ 豚肩肉 大豆(乾) くわかめ まぐろ缶詰	食パン なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 ごま油	玉葱 とうもろこし 人参 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	863 kcal 36.0 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。